أسبوع رقم:(   )

الإثنين

يجب القيام به:

المواعيد/الاجتماعات:



الثلاثاء

يجب القيام به:

المواعيد/الاجتماعات:



الأربعاء

يجب القيام به:

المواعيد/الاجتماعات:



الخميس

يجب القيام به:

المواعيد/الاجتماعات:



رعاية ذاتية

أهداف التمارين الأسبوعية:

أهداف العناية الذاتية الأسبوعية:

إمتنان:

الجمعة

يجب القيام به:

المواعيد/الاجتماعات:



السبت

يجب القيام به:

المواعيد/الاجتماعات:



الأحد

يجب القيام به:

المواعيد/الاجتماعات:

